



# Lachsfilet mit einer Tomaten - Gemüsesoße, auf Spaghettini und Pecorino

- **Küche:**Italienisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas für die ganze Familie, einfach, schnell und preiswert.

## Zutaten

- 800 g frisches oder T. K Lachsfilet
- 1/2 Dose Tomaten
- (Die haben einen besseren Eigengeschmack als Frische)
- Etwas frisches Basilikum, fein geschnitten
- 1 Thymianzweig, gezupft, gehackt
- Etwas Rosmarin, gezupft, gehackt
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 3 frische Tomaten, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten (wenn man mag)
- 1 mittelgroßer Zucchini, gewürfelt
- 40 - 50 g gewürfelter, magerer Speck
- 200 g dünne Spaghetti / Spaghettini
- Etwas Olivenöl
- 40 - 50 g grob geraspelter Pecorino
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Gemüsesoße:

### Schritt2

Die Schalotten und Knoblauch würfeln. Den Würfelspeck in etwas Öl angehen lassen, die Schalotten und Knoblauch dazu geben.

### Schritt3

Klein gewürfelte Zucchini hinzufügen und mit den fein gehackten Kräutern ergänzen. Mit den Dosen-Tomaten ablöschen und Alles leise 5 - 10 min. köcheln lassen. Erst jetzt die abgezogenen, grob gewürfelten Tomaten dazu geben.

### Schritt4

Die besonders dünnen Spaghettini in Salzwasser 4 - 5 min. „al dente “ kochen, abgießen und in eine gebutterte Auflaufform geben.

### Schritt5

Das Lachsfilet:

### Schritt6

In 200g schwere Portionen schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft brträufeln. Auf die Spaghettini setzen und mit der der Tomaten-Gemüsesoße überziehen. Für ca. 15 - 20 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

### Schritt7

In den letzten 5 min. alles mit dem grob gehobelten Pecorino oder einem anderen würzigen Bergkäse bestreuen.

### Schritt8

Anrichtevorschlag:

### Schritt9

Rustikal in der Auflaufform mit fein geschnittenem Basilikum auftragen.

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** auflauf, einfach, für die ganze familie, schnell und preiswert für jeden tag, spagettini **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-tomaten-gemuesesosse-spaghettini-pecorino/>